

Nutritivne navike studenata

Dimoski Zvonko¹, Majstorović Biljana¹, Kocić Sanja^{2,3}, Radovanović Snežana^{2,3}

¹ Visoka zdravstvena škola strukovnih studija u Beogradu

² Medicinski fakultet Kragujevac

³ Institut za javno zdravlje Kragujevac

Apstrakt

Pravilan način ishrane je važan deo zdravog stila života i kao takav treba da bude usvojen u najmlađem životnom dobu. Cilj rada je bio da se utvrde navike u ishrani studenatske populacije. Istraživanje je dizajnirano kao studija preseka u kome je učestvovalo 246 studenata Visoke zdravstvene škole strukovnih studija u Beogradu. Korišćen je anketni upitnik iz istraživanja „Zdravstveno stanje, zdravstvene potrebe i korišćenje zdravstvene zaštite stanovništva Srbije“ iz 2000. godine, dizajniran od strane SZO. Za statističku obradu podataka korišćene su metode deskriptivne i eksplorativne analize, metode ukrštenih tabela uz primenu Pirsonovog χ^2 testa. Analiza je urađena u softverskom paketu SPSS 13.0. Rezultati istraživanja pokazuju da svakodnevno doručkuje nešto više od polovine studenata, ruča 81,7%, a večera polovina studenata. Mleko i mlečne napitke svakodnevno konzumira po jednu šolju 2/5 ispitanika, dok je sir korišćen 1-2 puta nedeljno. Krompir kao i sve vrste mesa, riba i jaja u ishrani koriste se jednom do dva puta nedeljno. Sveže povrće svakodnevno je uzimala samo trećina studenata, a sveže voće nešto više od trećine. Oko 1/5 ispitanika svakodnevno uzima slatko pecivo i slatkiše. Samo 1/5 koristi crni ražani hleb. Kao najčešći namaz u ishrani studenti koriste margarin, majonez, maslac i kajmak. Od ukupnog broja ispitanika nikada ne razmišlja o svom zdravlju pri izboru načina ishrane 7,3% studenata, ponekad razmišlja 43,5%, često 39,8%, dok 9,3% ispitanika uvek razmišlja o svom zdravlju pri izboru načina ishrane.

Ključne reči: studenti, pol, navike ishrane, rizikofaktori

Nutritive habits of students

Dimoski Zvonko¹, Majstorovic Biljana¹, Kocic Sanja^{2,3}, Radovanovic Snezana^{2,3}

¹ Medical College of Vocational Studies in Belgrade

² Medical Faculty of Kragujevac

³ Institute of Public health Kragujevac

Abstract

Proper diet is a very important part of a healthy way of living and as such, it should be accepted at the earliest age. This paper objective is there to be defined the dietary habits of the student population. This research is designed as a cross-sectional study with 246 student-participants from the Medical College of Vocational Studies in Belgrade. There was used a questionnaire from the Project called “State of Health and HealthCare Needs of Population in Serbia, and Its Use of HealthCare Protection Service” from the year 2000, designed by the WHO. For the data statistical processing, there were used methods of descriptive and explorative analysis as well as the cross-table methods with the application of Pearson χ^2 test. Analysis was done in the SPSS 13.0 software package. Results are presented in tables. Survey indicates that little more than a half of the students has breakfast every day, 81,7% of them has lunch, and 50% of students has dinner. One mug of milk and dairy beverages per day is consumed by 2/5 of examinees, while they had cheese 1-2 times a week. Potatoes and all sorts of meat, fish and eggs are used in nutrition once or twice per week. Fresh vegetables were taken on daily basis only by one third of students, and fresh fruit was consumed by little more than a third of them. Sweet pastry and sweets are taken by about 1/5 of subjects every day. Bown rye bread is used by only 1/5 of participants. As the most frequently used spreadings in their nutrition, students eat margarine, mayonnaise, butter and kajmak (sort of dairy skimmed cream). One third of students never add any additional salt to the food they eat, but 7,7% of them do that even before trying it. Out of the total number of participants, 7,3% of students never think about their health when choosing a diet, 43,5% of them take it into consideration sometimes, 39,8% of them often do it, but only 9,3% of students always think of their health when choosing their nutrition.

Key words: students, sex, nutrition habits, risk factors

Uvod

Pravilan način ishrane je važan deo zdravog stila života i kao takav treba da bude usvojen u mlađem životnom dobu. Uravnotežena ishrana mlađih ljudi je osnov za zdrav razvoj, očuvanje i unapređenje zdravlja, s jedne strane, ali može biti i uzročnik pojave bolesti, ili njenog sprečavanja, s druge strane. Loše navike u ishrani su značajan zdravstveni problem koji ima velike zdravstvene i ekonomske implikacije.¹

Nezarazne bolesti, među koje ubrajamo kardiovaskularne bolesti, rak, dijabetes, odgovorne su za 86% slučajeva smrti i 77% opterećenja bolestima u Evropi. Mnoga od ovih oboljenja u vezi su sa faktorima rizika. Sedam vodećih faktora rizika čine skoro 60% opterećenja bolestima u Evropi, ujeključujući prekomernu telesnu težinu i nedovoljan unos voća i povrća. Jedna trećina kardiovaskularnih oboljenja je u vezi sa siromašnom ishranom, dobra ishrana može da spreči oko jedne trećine slučajeva raka, i izvesne promene u ishrani i fizička aktivnost mogu da spreče do 60% slučajeva dijabetesa.^{2,3}

Planiranje ishrane se najjednostavnije može pokazati korišćenjem piramide ishrane. Prva grupa namirnica su žitarice i njihovi proizvodi, a preporuka je 6 porcija žitarica na dan. Povrće i voće su najzdravije namirnice i tokom dana bi trebalo uneti 5 porcija voća i 5 ili više porcija povrća. Meso i prerađevine od mesa treba da su zastupljeni sa 1-2 obroka dnevno; mleko i mlečni proizvodi su zastupljeni sa 1-2 obroka dnevno; riba se preporučuje najmanje dva puta nedeljno; i ne više od tri jajeta nedeljno. Masti i ulja se konzumiraju u malim količinama. Od napitaka se preporučuje mineralna voda, biljni čajevi i sokovi od voća i povrća bez dodatka šećera. U svakodnevnoj ishrani treba izbegavati alkoholna pića, gazirane napitke, kafu i voćne sirupe.^{4,5}

Cilj rada je bio da se utvrde navike u ishrani studenata, redovnost uzimanja dnevnih obroka, zastupljenost pojedinih grupa namirnica i razmišljanja o zdravlju prilikom odabira načina ishrane.

Materijal i metode

Istraživanje je dizajnirano kao studija preseka u kome je učestvovalo 246 studenata Visoke zdravstvene škole strukovnih studija u Beogradu. Korišćen je deo anketnog upitnika iz istraživanja „Zdravstveno stanje, zdravstvene potrebe i korišćenje zdravstvene zaštite stanovništva Srbije“ iz 2000. godine, dizajniran od strane SZO. Za potrebe ovog istraživanja korišćeni su delovi koji se odnose na demografske podatake, navike u ishrani studenata, redovnost uzimanja obroka i zastupljenosti namirnica u ishrani.

Za statističku obradu podataka korišćene su metode deskriptivne i eksplorativne analize, metode ukrštenih tabela uz primenu Pirsonovog χ^2 testa. Analiza je urađena u softverskom paketu SPSS 13.0.

Rezultati

Ispitanici su u najvećem broju ženskog pola 88,6%, starosti od 19 do 25 godina (64,6), (Tabela1).

Sociodemografske karakteristike		N	%
<i>Godine starosti</i>			
	19-25	159	64,6
	26 i više	87	35,4
<i>Pol</i>			
	Muški	28	11,4
	Ženski	218	88,6

Tabela 1. Sociodemografske karakteristike ispitanika

Svaki dan doručkuje nešto više od polovine studenata, u nešto većem broju to čine studenti muškog pola, ali nema statističke značajnosti između ispitanika posmatrano po polu i uzrastu u odnosu na redovnost doručka. Ručak je svakodnevno zastavljen kod 81,7% studenata, i gotovo da je u identičnom procentu zastavljen i kod ispitanika muškog i ženskog pola, i između posmatranih starosnih grupa. Večeru kao svakodnevni obrok ima polovina ispitanika, iako je nešto veći broj muških ispitanika koji večeraju svakodnevno, nema statistički značajne razlike između polova, kao i starosnih grupa u odnosu na redovnost večere. Skoro polovina ispitanika nikada ne uzima prepodnevnu užinu, a jedna četvrtina ispitanika nema nikada poslepodnevnu užinu, (Tabela 2).

Obrok	Frekvencija	Pol				Godine starosti			
		muški		ženski		19-25.		26 i više	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Doručak	Nikad	0	0	12	5,5	8	5,0	4	4,6
	Ponekad	9	32,1	91	41,7	67	42,1	33	37,9
	Svaki dan	19	67,9	115	52,8	84	52,8	50	57,5
p=0,208						p=0,783			
Užina pre podne	Nikad	10	35,7	103	47,2	69	43,4	44	50,6
	Ponekad	16	57,1	92	42,2	75	47,2	33	37,9
	Svaki dan	2	7,1	23	10,6	15	9,4	10	11,5
p=0,322						p=0,376			
Ručak	Nikad	0	0	2	0,9	0	0	2	2,3
	Ponekad	5	17,9	38	17,4	26	16,4	17	19,5
	Svaki dan	23	82,1	178	81,7	133	83,6	68	78,2
p=0,878						p=0,123			
Užina posle podne	Nikad	5	17,9	55	25,2	36	22,6	24	27,6
	Ponekad	15	53,6	136	62,4	96	60,4	55	63,2
	Svaki dan	8	28,6	27	12,4	27	17,0	8	9,2
p=0,066						p=0,219			
Večera	Nikad	2	7,1	13	6,0	12	7,5	3	3,4
	Ponekad	6	21,4	96	44,0	66	41,5	36	41,4
	Svaki dan	20	71,4	109	50,0	81	50,9	48	55,2
p=0,071						p=0,419			

Tabela 2. Frekvenca obroka i užina u ishrani studenata

Mleko i mlečne napitke svakodnevno konzumira po jednu šolju 2/5 ispitanika, a sir je u najvećem broju korišćen 1-2 puta nedeljno. Broj ispitanika koji nisu koristili sir je dva puta veći u grupi 19-25 godina u odnosu na grupu starih 26 i više godina ($\chi^2 = 7,901$ df=3 p =0,048). Krompir u ishrani studenti koriste najviše 1-2 puta nedeljno, i to za 1/5 više ispitanici u starosnoj grupi 26 i više godina. Postoji statistička značajnost u konzumiranju kuvanog krompira između ispitanika ovde dve starosne kategorije, ($\chi^2 = 9,747$ df=2 p=0,008). Testenine i pirinač 50% studenata koristi 1-2 puta nedeljno, bez statistički značajne razlike u odnosu na pol i starost. Sve vrste mesa su zastupljene u ishrani 1-2 puta nedeljno. Najveći broj ispitanika konzumira pileće meso, zatim svinjsko, juneće meso i mesne prerađevine. Postoji statistički značajna razlika između starosnih grupa i konzumiranja pilećeg mesa, ($\chi^2 = 9,811$ df=3 p=0,020). Studenti stari od 19-25 godina su dva puta brojniji od onih u grupi 26 i više koji konzumiraju pileće meso 3-5 puta nedeljno. Takođe, postoji statistički značajna razlika u upotrebi svinjskog mesa između ispitanika muškog i ženskog pola ($\chi^2 = 13,958$ df=3 p=0,003). Naime među ispitanicima koji svakodnevno konzumiraju svinjsko meso deset puta je više muških nego ispitanika ženskog pola. Riba i jaja su zastupljena u ishrani u najvećem broju 1-2 puta nedeljno. Postoji visoko statistički značajna razlika između konzumiranja jaja u odnosu na pol ($\chi^2 = 22,749$ df=3 p=0,000). Jaja češće konzumiraju muškarci. Sveže povrće u ishrani svakodnevno je imala 1/3 ispitanika, a sveže voće nešto više od trećine ispitanika. Nema značajne razlike u konzumiranju ovih namirnica u odnosu na pol, dok u odnosu

na starost postoji statistička značajnost, ($\chi^2=10,002$ df=3 p=0,019). Polovina studenata starih 26 i više godina unosi svakodnevno sveže voće, dok to čini samo trećina mlađih ispitanika. Svaki peti student svakodnevno uzima slatko pecivo (kolače, keks) i slatkiše (bombone, čokoladu). Dva puta češće konzumiraju slatka peciva ispitanici uzrasta 19 do 25 godina, ($\chi^2=17,193$ df=3 p=0,001). U ishrani studenata je najzastupljeniji beli hleb, zatim kombinovana upotreba belog i crnog hleba, a samo 1/5 koristi crni ražani hleb. Broj ispitanika koji koristi crni hleb u ishrani je značajno veći u grupi ispitanika starih 26 i više godina u odnosu na ispitanike 19 do 25 godina, ($\chi^2=15,117$ df=4 p=0,004). Za pripremanje hrane najveći broj ispitanika koristi ulje, značajno manji broj svinjsku mast i puter. Dve trećine muških ispitanika (60,7%) i tri četvrtine ženskih ispitanika (73,4%) koristi ulje. Kao najčešći namaz na hleb studenti koriste margarin, zatim majonez, maslac i kajmak, dok 1/4 ispitanika ne koristi nikakav namaz.

Od ukupnog broja ispitanika 7,3% nikada ne razmišlja o svom zdravlju pri izboru načina ishrane, ponekad razmišlja 43,5%, često 39,8%, a svega 9,3% ispitanika uvek razmišlja o svom zdravlju pri izboru načina ishrane. Postoji statistički značajna razlika između učestalosti uzimanja doručka i razmišljavanja o zdravlju pri izboru načina ishrane, ($\chi^2=18,482$ df=6 p=0,005). Od ukupnog broja ispitanika 2/3 onih koji uvek razmišljaju o svom zdravlju pri izboru načina ishrane, i 1/2 ispitanika koji nikad ne razmišljaju o zdravlju svaki dan doručkuje, (Tabela 3).

Obeležje	Razmišlja o zdravlju								p
	nikad		ponekad		često		uvek		
Pol	N	%	N	%	N	%	N	%	p=0,269
Muški	4	22,2	12	11,2	8	8,2	4	17,4	
Ženski	14	77,8	95	88,8	90	91,8	19	82,6	
Godine starosti									p=0,545
19-25	14	77,8	70	65,4	62	63,3	13	56,5	
26 i više	4	22,2	37	34,6	36	36,7	10	43,5	
Koliko puta doručkuje									p=0,005**
Nikad	0	0	8	7,5	2	2,0	2	8,7	
Ponekad	8	44,4	44	41,1	47	48,0	1	4,3	
Svaki dan	10	55,6	55	51,4	49	50,0	20	87,0	
Užina pre podne									p=0,732
Nikad	11	61,1	50	46,7	43	43,9	9	39,1	
Ponekad	7	38,9	46	43,0	44	44,9	11	47,8	
Svaki dan	0	0	11	10,3	11	11,2	3	13,0	
Koliko puta ruča									p=0,913
Nikad	0	0	1	0,9	1	1,0	0	0	
Ponekad	4	22,2	16	15,0	20	20,4	3	13,0	
Svaki dan	14	77,8	90	84,1	77	78,6	20	87,0	
Užina posle podne									p=0,063
Nikad	5	27,8	33	30,8	19	19,4	3	13,0	
Ponekad	11	61,1	58	54,2	69	70,4	13	56,5	
Svaki dan	2	11,1	16	15,0	10	10,2	7	30,4	
Koliko puta večera									p=0,174
Nikad	0	0	8	7,5	3	3,1	4	17,4	
Ponekad	7	38,9	42	39,3	45	45,9	8	34,8	
Svaki dan	11	61,1	57	53,3	50	51,0	11	47,8	

**visoka statistička značajnost

Tabela 3. Razmišljavanja o zdravlju pri izboru načina ishrane

Kada je konzumiranje ribe u pitanju, ispitanici koji uvek razmišljaju o zdravlju najčešće koriste ribu 1-2 puta nedeljno. Postoji statistički značajna razlika, ($\chi^2=18,891$ df=9 p=0,026). Slatko pecivo (kolače, keks) svakodnevno konzumira 22,8% ispitanika koji nikada ne razmišljaju o svom zdravlju. Ispitanici koji uvek razmišljaju o svom zdravlju u gotovo 1/3 slučajeva koriste crni, ražani hleb. Postoji visoko statistički značajna razlika ($\chi^2=33,584$ df=12 p=0,001). Pri izboru masnoće za pripremanje hrane svinjsku mast/puter koristi 22,2% studenata koji ne razmišljaju o zdravlju nikad, a samo 8,7% onih koji uvek razmišljaju o zdravlju. Postoji visoko statistički značajna razlika, ($\chi^2=44,324$ df=12 p=0,000). Polovina studenata koji uvek misli na svoje zdravlje ne koristi namaz na hleb, dok grupa koja nikad ne misli na svoje zdravlje pri izboru namaza najviše koristi majonez, maslac i margarin. Između ovih grupa postoji visoko statistički značajna razlika, ($\chi^2=31,211$ df=12 p=0,002), (Tabela 4).

Koliko puta protekle nedelje jeli	Razmišlja o zdravlju								p	
	nikad		ponekad		često		uvek			
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Ribu										
Nijednom	13	72,2	39	37,1	35	36,5	7	30,4	p=0,026*	
1-2 puta	5	27,8	56	53,3	48	50,0	10	43,5		
3-5 puta	0	0	8	7,6	13	13,5	6	26,1		
6-7 puta	0	0	2	1,9	0	0	0	0		
Slatko pecivo(kolače,keks)										
Nijednom	5	27,8	9	8,7	8	8,2	5	23,8	p=0,028*	
1-2 puta	4	22,2	44	42,3	38	39,2	8	38,1		
3-5 puta	5	27,8	25	24,0	38	39,2	4	19,0		
6-7 puta	4	22,2	26	25,0	13	13,4	4	19,0		
Vrsta hleba koji koriste										
Beli	12	66,7	63	58,9	26	26,5	8	34,8	p=0,001**	
Polubeli	1	5,6	8	7,5	9	9,2	1	4,3		
Crni, ražani	2	11,1	14	13,1	25	25,5	6	26,1		
Kombinovano	3	16,7	19	17,8	30	30,6	4	17,4		
Ne jede hleb	0	0	3	2,8	8	8,2	4	17,4		
Vrsta masnoće za pripremu hrane										
Svinjska mast, puter	4	22,2	24	22,4	12	12,2	2	8,7	p=0,000**	
Biljna mast, margarin	0	0	3	2,8	9	9,2	4	17,4		
Ulje	14	77,8	78	72,9	74	75,5	11	47,8		
Ne koristi masnoću	0	0	1	0,9	2	2,0	5	21,7		
Ne zna	0	0	1	0,9	1	1,0	1	4,3		
Koju vrstu namaza na hleb koriste										
Margarin	4	22,2	49	45,8	43	43,9	3	13,0	p=0,002**	
Maslac	4	22,2	9	8,4	6	6,1	2	8,7		
Majonez	7	38,9	24	22,4	13	13,3	3	13,0		
Kajmak	0	0	7	6,5	8	8,2	3	13,0		
Ne koristi nikakav namaz	3	16,7	18	16,8	28	28,6	12	52,2		

*statistički značajno **visoko statistički značajno

Tabela 4. Razmišljanja različitih grupa o zdravlju pri izboru pojedinih namirnica

Diskusija

Veliki broj istraživanja je fokusirano na menjanje navika u ishrani, na pravilan izbor i korišćenje hrane. Koreni dobre ishrane se nalaze u porodičnom okruženju, u školi i u tom periodu se može dosta postići na usvajaju pozitivnih navika, ali se i u periodu tokom srednjeg detinjstva i adolescentnom dobu još može delovati pre nego se uspostave čvrsto negativne navike u ishrani. Značaj pravilne ishrane tokom detinjstva je prepoznat u Evropskoj strategiji za razvoj dece i adolescenata.³

Pravilna ishrana podrazumeva unos svih namirnica pravilno raspoređenih u 3-5 obroka dnevno. Manji broj obroka rezultira manjom iskoristljivošću azota, većom apsorpcijom glukoze i sintezom glikogena i povećanjem sinteze i skladištenja masti. Ovo, zauzvrat dovodi do metaboličkih poremećaja. Preporuka je da svakodnevno treba konzumirati hranu u najmanje tri obroka dnevno.⁶

Doručak treba da čini 30% dnevnog kalorijskog unosa, a prema našem istraživanju svaki dan doručkuje samo nešto više od polovine studenata, i češće doručkuju muški ispitanici i iz grupe starih 26 i više godina. Ručak kao svakodnevni obrok je zastupljen kod 81,7% ispitanika, a večera svakodnevno kod polovine ispitanika. Redovnije večeraju muški ispitanici i stariji od 26 godina. Užinu pre podnevnu najčešće preskaču. Samo 10,2% ispitanika je uzima svakodnevno i to češće čine devojke, i iz grupe starih 26 i više godina. Posle podnevnu užinu redovno uzima samo 14,2% ispitanika, i to dva puta više muški ispitanici i ispitanici iz grupe starih 26 i više godina.

Istraživanje sprovedeno u Republici Srbiji 2000. godine „Zdravstveno stanje studenata i srednjoškolaca“ pokazuje da u Beogradu 67% studenata svakodnevno doručkuje, a u Novom Sadu 58,1%. Svakodnevno ruča 84% studenata. Večeru kao redovan obrok ima 67% beogradskih studenata i 71% studenata iz unutrašnjosti.⁷

Slične rezultate nalazimo i u studijama u drugim zemljama. Istraživanje sprovedeno među Grčkim i Škotskim studentima pokazuje da studenti najčešće preskaču doručak, da čak 1/4 studenata nikada ne doručkuje, a da samo trećina njih doručkuje 1-3 puta nedeljno. Obe grupe studenata su imale dva glavna obroka dnevno.⁸

Studija koja je poredila prehrambene navike između studentkinja u Japanu i Južnoj Koreji pokazala je da 59% korejskih studentkinja ima dva obroka dnevno, a većina japanskih (81%) ima tri obroka dnevno.⁹

U istraživanju sprovedenom među studentima medicinskog fakulteta u Saudijskoj Arabiji, nađeno je da samo trećina studenata ima tri obroka na dan, 55,7% ima dva oborka dnevno, a 88,6% studenata doručkuje najmanje tri puta nedeljno.¹⁰

Rezultati studije preseka u Libanu, pokazuju da većina (61,4%) studenata uzima redovno obroke. Studenti ženskog pola su pokazali zdravije navike u ishrani u odnosu na muške, u smislu zastupljenosti doručka i frekvencije obroka. Nešto više od polovine (53,3%) studentkinja svakodnevno doručkuje, ili 3-4 puta nedeljno, u odnosu na muške koji to čine u 51,2%.¹¹

U Hrvatskoj su studenti u proseku imali 2,4 obroka i 1,3 užine dnevno. Doručak je bio najčešće preskočen obrok.¹²

U našem istraživanju mleko i mlečne napitke po jednu šolju svaki dan unosi nešto manje od polovine ispitanika. Muški studenti češće piju po dve šolje mleka, kao i studenti iz grupe 26 i više godina.

Rezultate slične našim pokazuju i istraživanja u Španiji i Mađarskoj^{13,14} Studenti u Španiji ribu konzumiraju u zadovoljavajućim količinama¹⁴, dok studenti medicine i farmacije u Mađarskoj konzumiraju ribu 1-3 puta mesečno.¹³

U Hrvatskoj studentkinje su češće konzumirale mlečne proizvode nego muški studenti, i to proizvode sa niskim sadržajem masti.¹²

Sveže povrće svakodnevno koristi samo trećina naših ispitanika, a sveže voće nešto više od trećine ispitanika. Mađarski studenti nedovoljno unose povrće i voće¹³, 60,5% studenata iz Saudijske Arabije ne uzima često povrće i voće, osim urmi¹⁰ i samo 30,5% studenata iz Libana svakodnevno unosi voće i povrće, bez razlike po polu.¹¹

Koncentrovane ugljene hidrate kroz kolače, keks, svakodnevno unosi svaki peti ispitanik, a 1/3 to čini 1-2 ili 3-5 puta nedeljno. Slatka pića (gazirana i negazirana, toplu čokoladu svakodnevno koristi 17,5% ispitanika, dok gotovo dva puta više njih (31,2%) ne koristi ove napitke, za razliku od mađarskih studenta koji samo

1% muških i 0,5% studenata ženskog pola konzumira ovu vrstu napitaka, a čak 62% muških i 81% ženskih studenata ne koristi gazirana pića tipa koka-kole.¹³

Najzastupljenija vrsta hleba u ishrani studenata jeste beli hleb, dok crni hleb koristi samo 19,1% ispitanika. Za pripremanje hrane najčešće se koristi ulje, zatim svinjska mast, pa biljna mast. Kao namaz na hleb najčešće se pojavljuje margarin, zatim majonez, maslac i kajmak, dok jedna četvrtina ispitanika ne koristi nikakav namaz na hleb. Od ukupnog broja ispitanika samo deseti deo uvek razmišlja o zdravlju pri izboru načina ishrane.

U studiji o španskim studentima broj onih koji brinu o zdravlju je mnogo veći (35,4%), ali iako postoji zabrinutost oko unosa masti i holesterola, potrošnja namirnica kao što su meso i jaja je prilično visoka.¹⁴

Zaključak

Uprkos dobrom informisanju o važnosti uzimanja redovnih obroka (najmanje tri do pet dnevno) i štetnosti po zdravlje koje nosi konzumacija brze hrane, studenti u malom procentu konzumiraju redovno obroke. Zastupljenost važnih nutrijenasa u ishrani, posmatrano kroz unos svežeg voća i povrća, kuvanog povrća, mleka i vrste hleba, nije na zavidnom nivou. Prisutan nutritivni disbalans u kasnijem periodu života može narušiti zdravlje ove mlade populacije. Važno je da studenti zdravstvene škole imaju zdrave navike u ishrani, ne samo zbog vlastitog zdravlja, već što će biti i uzoran model za naredne generacije, a i zbog svoje profesionalne uloge kao zdravstvenih vaspitača.

Literatura

- WHO Europe. European strategy for child and adolescent health and development. Regional Office for Europe, World Health Organization, 2005.
- WHO EUROPE. Food and health in Europe: a new basis for action. WHO Regional Publications, European Series, No.96. 2004.
- Diet , nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint FAO/WHO Expert consultation, Geneva, World Health Organization, 2003. (WHO Technical report series , No.916.)
- Novaković B, Milosavljev M. Higijena ishrane, Medicinski fakultet Univerziteta u Novom Sadu, Novi Sad, 2002.
- World Health Organization. The world health report 2002. Reducing risks, promoting healthy life. Geneva, World Health Organization, 2002.
- Ozdogan Y, Ozcelik AO. and Surucuoglu MS. The Breakfast Habits of Female University Students. Pakistan J Nutr. 2010;9(9):882-886.
- Ministarstvo zdravlja Republike Srbije. Istraživanje zdravlja stanovnika Republike Srbije 2006.godine, Finalni izveštaj, 2007.
- Spanos D, Hankey CR. The habitual meal and snacking patterns of university students in two countries and their use of vending machines. J Hum Nutr Diet. 2010;23(1): 102-7.
- Sakamaki R, Amamoto R, Mochida Y, Shinfuku N, Toyama K. A comparative study of food habits and body shape perception of university students in Japan and Korea. Nutrition Journal; 2005;4:31.
- Abdallah S Al-Rethaiaa, Alaa-Eldin A Fahmy and Naseem M Al-Shwaiyat .Obesity and eating habits among college students in Saudi Arabia: a cross sectional study. Nutrition Journal. 2010;9:39.
- Yahia N, Achkar A, Abdallah A. and Rizk S. Eating habits and obesity among Lebanese university students. Nutrition Journal. 2008;7:32.

12. Colić Barić I, Satalić Z, Lukesić Z. Nutritive value of meals, dietary habits and nutritive status in Croatian university students according to gender. *Int J Food Sci Nutr.* 2003;54(6):473-84.
13. Biró L, Rabin B, Regöly-Mérei A, Nagy K, Pintér B, Beretvás E. et al. Dietary habits of medical and pharmacy students at Semmelweis University, Budapest. *Acta Alimentaria.* 2005;34(4):463-471.
14. Ortega RM, Requejo AM, Sánchez-Muniz FJ, Quintas ME, Sánchez-Quiles B, Redondo MP et al. Concern about nutrition and its relation to the food habits of a group of young university students from Madrid (Spain). *The Journal of Physiological Sciences.* 2010; 60(1): 51-57.

Autor za korespondenciju:

Sanja Kocić
Institut za javno zdravlje Kragujevac
064/8776423
e mail: kocicsanja@yahoo.com